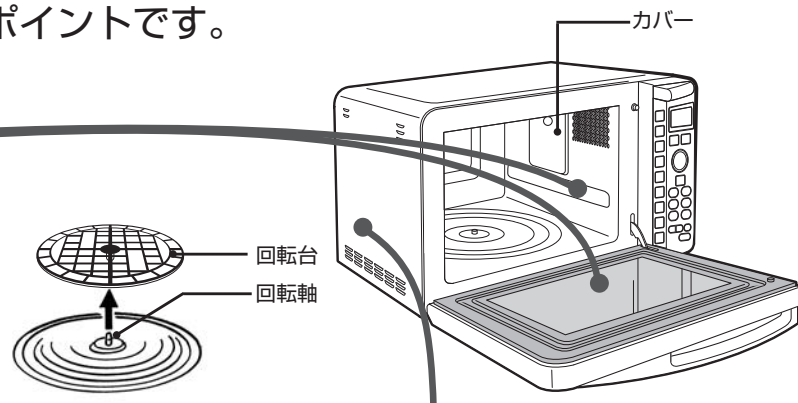
本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケの恐れがあります。

丸皿・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

外　側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

警告

（感電、やけどの原因）

お手入れは差込プラグを抜いて、本体がさめてから行う。

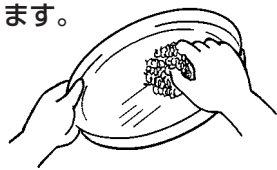
注意

（感電、故障、けがの原因）

回転台をはずすときは上ヒーターに当てない。

注意

（さびる恐れ）

丸皿、回転台は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。回転台は、さびることがあります。

（さび、感電、故障の原因）

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。

（傷・変形の恐れ）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

（火花（スパーク）や炎が出たり、さびや悪臭の原因）

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。汚れたらすぐふき取ります。

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれなくなった場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室底面には塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

※本体、付属品のお手入れは、充分冷ましてから行ってください。

においが気になるとき（脱臭）

脱臭 キーを使います

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室のにおいを軽減することができます。

操作の手順は、初めてお使いになるときの準備「空焼き（脱臭）を行う」を参照してください。 ➔P.11

料理が上手にできないとき

調理を上手に仕上げるために　※重量センサーが働きます。0点調節を行ってください。 ➔P.11

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて、おおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、丸皿の中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ● 1あたため で加熱していませんか。6ごはん であたためてください。
ごはんがぱさつく	● 加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	● 6ごはん で加熱していませんか 2解凍あたため で加熱します。 ●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱したり、ラップに包んだ状態で丸皿に直接のせて加熱していませんか。うまくあたたまりません。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさのものを使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい	●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合)によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。 ●丸皿の中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●丸皿の中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあたためると上手にあたたまりません。
食品をあたためると熱くなりすぎる	●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。 レンジ600W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 レンジ600W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 2解凍あたため であたためます。➔P.19 ●丸皿の中央にのせて、加熱してください。 ●容器を使わないで食品だけで加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされています。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。 1あたため で加熱すると熱くなります。
牛乳がぬるい	●容器の八分目くらいまで入れてあたためてください。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。 マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●セットされている「仕上がり調節」の目盛を確認してください。 ●丸皿の中央に置いて加熱してください。 2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、丸皿の中央に寄せて並べ、加熱します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、丸皿の中央にのせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、 じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にして丸皿の中央に直接のせて加熱します。 ●100g以下のオート調理はできません。 レンジ600W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.53 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。 卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」➔P.60 を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

クッキー

焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。

バターロール

ふくらみが悪い	●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

次のことをお調べください。

現　象	原因・対応
加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) ➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて差し込みなおし、ドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（本書で、もう一度確認してください。） ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●加熱室壁面やドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。
高周波出力[レンジ950W]が設定できない	●高周波出力[レンジ950W]は、短時間高周波出力機能のため最大3分間でオート調理の[1あたため]等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理では高周波出力[レンジ950W]は設定できません。

次の場合は故障ではありません

現　象	原因・対応
加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、仕上がり/温度[∨]を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。➔P.15

次の場合は故障ではありません(つづき)

現　象	原因・対応
オーブン、トースター・グリル加熱のとき「ボコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油をとってください。➔P.11
[1あたため]を押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてから[1あたため]を押してください。➔ P.2
セットした温度が途中で変わることがある。	[オーブン]のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてからご使用ください。➔P.2
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	本書の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.60
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
表示部が見えにくいことがある	暗い場所で使用すると表示部が見えにくい場合があります。

現　象	原因・対応
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。 故障ではありません。
表示部に「M」が表示されたままで加熱されない	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
予熱途中で加熱室温度の表示が10〜20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室の様子を見たいときは、「あたためスタート」ボタンを押すと約5秒間庫内灯が点灯し、回転台が回転します。

表示部に次の表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
C 00	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。 ➔P.11
C 01	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。
C 02	●レンジ加熱のとき、回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットします。
C 03	●9半解凍 10解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100〜600gにします。 ➔P.24
C 07	●少量の食品をレンジ600Wで10分以上加熱しました。	レンジ600Wの食品100ｇ当たり加熱時間を目安にします。 ➔P.27
H ※※ ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	とりけし キーを押します。(「H※※」の表示は消えます。)または差込プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

もくじ 料理集

●印は「オート調理」で調理できます

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）（1mL＝1cc）

本書に使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	–	–	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	–	–	120

モーニングメニュー

トーストとおかずを作れるモーニングメニューは、忙しい朝食時のメニュー作りに便利な使いかたです。かんたんおかずの7品の中から2品を選び同時に作れます。

トーストのコツ

●一度に焼ける分量は1～2枚

●パンの置きかたは

1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。

●裏返しは不要

上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

●焼きが足りなかったときは

トースター・グリル で様子を見ながら焼きます。

3トースト の使いかた ➔ P.22

●焼き上がったらすぐ取り出す

トースト

使用キー	加熱方法	付属品
3 トースト	トースター・グリル	

加熱時間の目安　4分30秒～6分30秒

材料(2枚分)

食パン(1枚1.5～3cm厚さのもの)…… 2枚

作りかた

回転台の中央に寄せて食パンを並べ 3トースト で焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。
- 市販の**ロールパン**や**菓子パン**(2～4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ トースター・グリル 2～3分 焼きます。

⚠注意

(火災の原因)

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。

牛乳

使用キー	加熱方法	付属品
4 牛乳	レンジ	

➔ P.22 を参照します。

かんたんおかず

使用キー	加熱方法	付属品
7 かんたんおかず (予熱なし)	オーブン	

加熱時間の目安　約16分

ウインナーソーセージのベーコン巻き

材料

ウインナーソーセージ ……………4本
ベーコン(半分に切る) ……………2枚

作りかた

ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、丸皿にのせます。

野菜のベーコン巻き

材料

アスパラガス(2本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(2本)、長ねぎ(¼本・半分に切る)、パプリカ(¼個分)、えのきだけ(¼株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン ……………………………2～4枚
塩、こしょう …………………………各少々

作りかた

好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、丸皿にのせます。

すごもり卵

材料

卵 ……………………………………………2個
キャベツ(せん切り) …………………30g
塩、こしょう …………………………各少々

作りかた

アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、軽く塩、こしょうをして丸皿に並べます。
＊キャベツのかわりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

めだま焼き

材料

卵 ……………………………………………2個
水 ………………………………………小さじ1
塩、こしょう …………………………各少々

作りかた

薄くサラダ油(分量外)をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして丸皿にのせます。
＊水のかわりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼くと、**チーズめだま焼き**になります。
＊ベーコン(2枚を半分に切る)2切れをアルミケースに敷いてから焼くと**ベーコンエッグ**になります。

かんたん炒めもの

材料(2個分)

キャベツ(粗めのせん切り)
…………………………………………… 80g
パプリカ(せん切り) …………………適量
ベーコン(1cm巾に切る) …………1枚
塩、こしょう …………………………各少々
サラダ油 ……………………………小さじ1

作りかた

小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、丸皿にのせます。

いり卵

材料

卵(ときほぐす) ……………………2個
Ⓐ 牛乳 ……………………………大さじ1
Ⓐ 砂糖 ……………………………小さじ1
Ⓐ 塩 ……………………………………少々

作りかた

卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース2枚に分け入れ、丸皿にのせます。
加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作ります。

トマトのシーチキンのせ

材料

トマト(1.5cmの厚さの輪切り)
……………………………………………2枚
Ⓐ ツナ(缶詰) ………………………⅓缶
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り) …………………20g
Ⓐ マヨネーズ ……………………小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう …………………各少々
ドライパセリ ……………………………少々
ピザ用チーズ ……………………………適量

作りかた

トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、丸皿にのせます。

⚠警告

7かんたんおかず 以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
(破裂する恐れがあります。)
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

かんたんおかずのコツ

● **一度に作れる分量は**
2人(4品)分で、組み合わせは自由です。

● **1人(2品)分のときは**
仕上がり調節 弱 にします。
めだま焼きなど固めに仕上げたいときは、仕上がり調節 中 にしてください。

● **アルミケースがないときは**
アルミホイルを形作って使います。

● **加熱が足りなかったときは**
トースター・グリル で様子を見ながら加熱します。

➔ P.23 を参照します。

ピザ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱あり	予熱 約8分 200℃ 15〜20分	

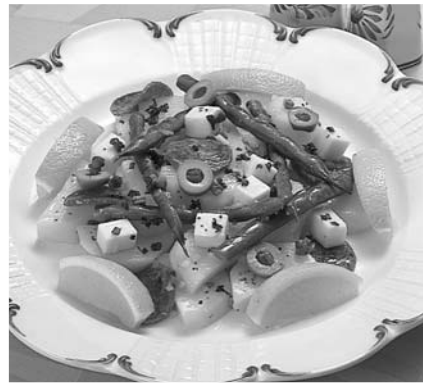
材料（直径18〜20㎝のもの1枚分）

市販のピザクラスト（ピザの台）……1枚
ピザソース（市販のもの）…………適量
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）…¼個弱（約40g）
　ベーコン（たんざく切り）………30g
　サラミソーセージ（薄切り）……4枚
　ピーマン（輪切り）………………1個
　マッシュルーム缶（スライス）
　…………………小½缶（約25g）
スタッフドオリーブ（薄切り）……3個
ナチュラルチーズ（ピザ用）…………50g
塩、こしょう……………………各少々

作りかた

❶ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❷ オーブン（予熱あり）200℃にして、焼き時間 15〜20分 セットしてスタートします。
❸ 予熱終了音が鳴ったら①を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- **冷凍ピザ**や**冷蔵ピザ**は様子を見ながら加熱します。

イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
11葉・果菜 12根菜	レンジ	

加熱時間の目安　約9分

材料（4人分）

さやいんげん……………………200g
じゃがいも…………大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）………12枚
プロセスチーズ……………………60g
スタッフドオリーブ（薄切り）……12個
Ⓐ アンチョビー（みじん切り）……8枚
　玉ねぎ（みじん切り）‥¼個（約50g）
　パセリ（みじん切り）………大さじ1
　レモン汁…………………大さじ1
　こしょう…………………………少々
オリーブ油………………カップ½
レモン（くし形切り）…………………適量

作りかた

❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 11葉・果菜 で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 12根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1㎝の半月切りにします。
❸ プロセスチーズは1㎝角のさいの目切りにします。
❹ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
❺ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

◇◇◇◇◇ ***お好みで*** ◇◇◇◇◇
オリーブ油を使った
ドレッシングでヘルシーに

オリーブ油（大さじ3）、酢（大さじ2）、塩（小さじ⅔）、砂糖、こしょう（各少々）をよく混ぜて作ります。

焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱なし	250℃ 48〜58分	

材料

さつまいも（1本約250gのもの）…2〜4本

作りかた

さつまいもは丸皿に並べ オーブン（予熱なし）250℃ 48〜58分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- じゃがいも（1個130〜150gのもの・2〜4個）も同様にして焼き、ベークドポテトに。

葉・果菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、丸皿に直接のせて加熱する。

●11葉・果菜 12根菜 のコツも参照する。➔ P.23

さといもの含め煮

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵） （リレー加熱）	600W 約8分 200W 約30分	

材料（4人分）

さといも……………………………500g
Ⓐ だし汁…………………カップ2¼
　しょうゆ、砂糖…………各大さじ3
　塩……………………………小さじ½

作りかた

❶ さといもはひと口大に切り、塩（分量外）でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
❷ 容器に①と合わせたⒶを入れて落としぶたとふたをし、レンジ 600W 約8分、レンジ 200W 約30分 リレー加熱 ➔ P.28 し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

- さといもの代わりに、かぼちゃを使って**かぼちゃの含め煮**にしてもよいでしょう。

煮もののコツ

（リレー加熱の使いかた ➔ P.28）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販のふた付煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

鮭のホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱なし	210℃ 38〜42分	

材料（4個分）

生鮭（1切れ約80gのもの）…………4切れ
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）……………………………4尾
生しいたけ…………………………4枚
玉ねぎ（薄切り）………大1個（約200g）
レモン（薄切り）……………………4枚
バター（5mm角に切る）………………20g
塩、こしょう、レモン汁………各少々

作りかた

❶ 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
❷ 25×25㎝の大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）をぬります。
❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。
❹ アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ オーブン（予熱なし）210℃ 38〜42分 焼きます。

ぶりの照り焼き

使用キー	加熱方法	付属品
トースター・グリル	22〜26分	

材料（4切れ分）

ぶりの切り身（1切れ約100gのもの）‥4切れ
Ⓐ しょうゆ…………………カップ¼
　みりん……………………カップ¼

作りかた

❶ ぶりの切り身は、Ⓐのつけ汁に約30分ほどつけておきます。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから①を並べ、トースター・グリル 22〜26分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- **まぐろ**や**さわら**などの切り身（各1切れ・約100gのもの・各4切れ）も、約30分ほどたれにつけてから、同様にして焼くことができます。
- さんまやあじなど、一尾の魚は焼けません。
- 鮭の切り身や塩鮭は上手に焼けません。

マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
17グラタン 予熱なし	オーブン	

加熱時間の目安（2皿分）約20分

材料(4人分)

マカロニ ………………………………… 80g

Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）…………100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）…………8尾(約100g)
- 玉ねぎ（薄切り）………½個(約100g)
- マッシュルーム缶（スライス）…………………… 小１缶(約50g)
- バター ………………………… 25g
- 塩、こしょう ………………… 各少々

ホワイトソース………………… カップ3

ナチュラルチーズ（ピザ用または粉チーズを適量）………………………………… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。

❷ 深めの耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 600W 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。

❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。

❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。

❺ ④を丸皿に並べ、17 グラタン で焼きます。

❻ 残りも同様にして焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 焼く前に冷めてしまったら レンジ 600W で人肌くらいにあたためてから焼きます。

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱します。

	分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶ 小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約１分10秒	約１分40秒	約２分
	❷ 牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	4〜5分	6〜8分	11〜12分

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。

いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

冷凍グラタン

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱なし	210℃ 35〜40分	

材料(2人分)

市販の冷凍グラタン（1個・約250gくらいのもの）……………………………………… 2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ、オーブン（予熱なし）210℃ 35〜40分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- ソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げて加熱するとふきこぼれが防げます。

グラタンのコツ

●**分量は一度に1〜3人分まで焼けます。**

●**容器は**

グラタン皿を使います。

●**焼くときの皿の置きかたは**

容器によっては3皿が入らないものがあります。

●**具の状態によって 焼き色が違う**

ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は オーブン（予熱なし）210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

●**仕上がり調節は**

焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

●**冷凍グラタンは**

オーブン（予熱なし）210℃ で様子を見ながら焼きます。

ごはん（炊飯）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵） （リレー加熱）	600W 約10分 200W 25〜30分	

材料(4人分)

米 ………………………… カップ2(320g)

水 ……………………………… 440〜480mL

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約１時間つけて吸水させます。

❷ レンジ 600W 約10分、レンジ 200W 25〜30分 リレー加熱 ➔ P.28 してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ごはんのコツ

（リレー加熱の使いかた ➔ P.28）

●**大きくて深めの容器で**

ふきこぼれないようにします。市販のふた付煮込容器を使うと便利です。

●**米は吸水させる**

加熱する前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●**水の量と加熱時間**（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 600W ↓ レンジ 200W （リレー加熱）
カップ１（160g）	240〜260mL	レンジ 600W（約7分） ↓ レンジ 200W（約23分） （リレー加熱）
カップ３（480g）	640〜700mL	レンジ 600W（約12分） ↓ レンジ 200W（約38分） （リレー加熱）

赤飯（おこわ）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	600W 約15分	

材料(4人分)

もち米 ………………… カップ2(320g)

ゆでささげ（乾燥豆約40g）………… 約80g

ささげのゆで汁水 ………… 280〜320mL

ごま塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約１時間つけておきます。

❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 600W 約15分 セットしてスタートし、残り時間４〜５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。

❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

おかゆ（白がゆ）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵） （リレー加熱）	600W 約10分 200W 35〜40分	

材料(4人分)

米 ……………………… カップ½(80g)

水 ……………………… 500〜600mL

塩 ……………………………………… 少々

作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして20〜30分おいてから レンジ 600W 約10分、レンジ 200W 35〜40分 リレー加熱 ➔ P.28 し、塩を加えます。

〔ひとくちメモ〕

- 白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が

茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵） 予熱なし	150℃ 36〜42分	

材料(4人分)

卵液

卵 …………………… 2個(約100mL)

Ⓐ
- だし汁 ………………… 350mL
- しょうゆ、塩………… 各小さじ ½
- みりん ………………… 小さじ1

鶏肉（そぎ切り）………………… 約40g

酒 ……………………………………… 少々

えび（殻つき）……………… 小4尾(約40g)

かまぼこ（薄切り）…………………… 8枚

干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……………………… 2枚(8切れ)

ゆでぎんなん …………………… 8個

三つ葉 ……………………………… 適量

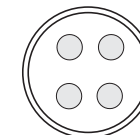
作りかた

❶ ボウルで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。

❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。

❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2分30秒〜3分 加熱します。

❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を４等分してそそぎ入れ、共ぶたをします。

❺ ④を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べ オーブン（予熱なし）150℃ 36〜42分 加熱し、加熱後、加熱室から出して約５分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

カロリーカット 炒めもの

***油をほとんど使わずにレンジで手軽に炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。***

使用キー	加熱方法	付属品
14 カロリーカット(炒めもの)	レンジ	

加熱時間の目安　約7分

焼きそば

材料(標準量)(1〜2人分)
焼きそば用めん(ソース付)………… 1袋
野菜ミックス(約250gのもの)……… 1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)……… 50g
塩、こしょう……………………… 各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょう(各少々・分量外)をかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
❷ [14カロリーカット(炒めもの)] で加熱し、かき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

材料(標準量)(2〜3人分)
牛もも肉(細切り)……………………… 150g
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)‥ 4個
Ⓐ ゆでたけのこ(細切り)………… 50g
Ⓑ しょうゆ ………………… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース ……… 大さじ1
Ⓑ 酒 ……………………… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 …………………… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープの素(顆粒)… 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 ………………… 小さじ1

作りかた
❶ 牛肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ [14カロリーカット(炒めもの)] で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
• 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

カロリーカット(炒めもの)のコツ

●分量は
表示の分量の½量〜表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りなかったときは
[レンジ 600W] で様子を見ながら加熱します。

八宝菜

材料(標準量)(2〜3人分)
Ⓐ 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)… 50g
Ⓐ えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……………………… 4尾
Ⓑ 白菜(ひと口大のそぎ切り)……… 150g
Ⓑ ねぎ(5mm幅の斜め切り)………… 50g
Ⓑ ゆでたけのこ(薄切り)…………… 50g
Ⓑ しいたけ(そぎ切り)……………… 2枚
Ⓑ にんじん(薄切り)………………… 25g
Ⓑ さやえんどう(筋を取る)………… 4枚
Ⓒ 鶏がらスープの素(顆粒) … 小さじ2
Ⓒ 酒 ………………………… 大さじ1
Ⓒ 砂糖 ……………………… 小さじ½
Ⓒ 片栗粉 …………………… 小さじ1
Ⓒ ごま油 …………………… 小さじ½
Ⓒ 塩、こしょう………………… 各少々

作りかた
❶ Ⓐに軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れて軽くまぜ、ラップをします。
❸ [14カロリーカット(炒めもの)] で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

丼もの

使用キー	加熱方法	付属品
5 かんたん丼	レンジ	

親子丼

加熱時間の目安　約5分

材料(標準量)
ごはん(冷やごはんまたはレトルト)… 200g
焼きとりの缶詰(約80g) …………… 1缶
Ⓐ 玉ねぎ(薄めのスライス)…¼個(約50g)
Ⓐ 卵 ……………………………… 1個
Ⓐ 水 ……………………… 大さじ1〜3
グリンピース …………………… 適量

作りかた
❶ 深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオーブンシートをかぶせます。
❷ 別の容器にⒶを入れてよくかき混ぜ、焼きとりの缶詰を加えます。
❸ ①のラップまたはオーブンシートの上に②を流し入れ、グリンピースを散らして軽くラップをし [5かんたん丼] で加熱します。
❹ 加熱後、③のラップをはずし、具をおさえながら①のラップまたはオーブンシートをはずします。

かんたん丼のコツ

●分量は
一度に作れる分量は標準量です。
●容器は
深さのある陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りなかったときは
[レンジ 600W] で様子を見ながら加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 好みでしょうゆやめんつゆ、タレを入れてもよいでしょう。
• 玉ねぎの代わりにねぎを使ってもよいでしょう。

もりつけかたとラップのしかた

警告

●少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の½量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

●卵は、ときほぐして使う。
ときほぐさない卵を加熱しない。破裂する恐れがあります。

牛玉丼

材料・作りかた
深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオーブンシートをかぶせ、その上に薄くスライスした玉ねぎ(約30g)と、牛丼の素(約130g)を入れます。そこにときほぐした卵(1個)を流し入れて、軽くラップをし親子丼を参照して加熱します。

かつ丼

材料・作りかた
深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオーブンシートをかぶせ、その上に薄くスライスした玉ねぎ(約50g)と、ひと口大に切ったとんかつ(約100g)をのせます。そこにときほぐした卵(1個)、めんつゆ(大さじ1〜2)、水(大さじ1〜2)を流し入れて、軽くラップをし親子丼を参照して加熱します。

うな玉丼

材料・作りかた
深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオーブンシートをかぶせ、その上に薄くスライスした玉ねぎ(約50g)と、ひと口大に切ったうなぎの蒲焼(約100g)をのせます。そこにときほぐした卵(1個)と蒲焼きのたれ(水大さじ1〜2を加えたものを適量)を流し入れて、軽くラップをし親子丼を参照して加熱します。

お菓子・パン

チーズチップス

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	600W 4～5分	

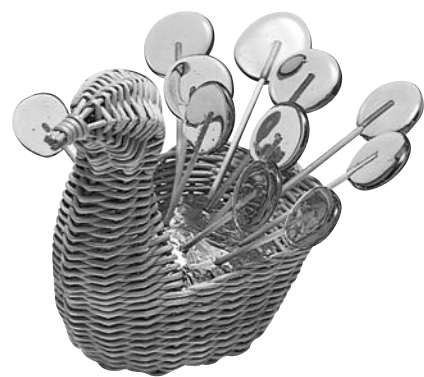
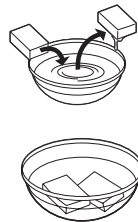
材料
スライスチーズ（4等分する）………… 3枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど………… 各少々

作りかた
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ レンジ 600W 4～5分 途中様子を見ながら加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 型抜きで工夫をするときれいです。
- チーズの種類によっては上手に仕上がらないことがあります。
- 続けて加熱するときは加熱時間を少なめにします。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちや丸形もちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

べっこうあめ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	600W 2～3分	

材料
砂糖 ………………………………… 大さじ4
水 …………………………………… 大さじ1

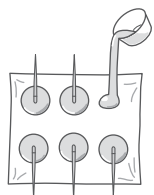
作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 600W 2～3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

スティックパイ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) 予熱なし	200℃ 20～24分	

材料
市販の冷凍パイシート
（10～15分間室温で解凍する）………… 100g
シナモンシュガー……………………… 適量

作りかた
❶ 軽く打ち粉をした、のし台にのせ、めん棒で3㎜の厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
❷ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を並べ オーブン (予熱なし) 200℃ 20～24分 焼きます。
❸ 熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

切りもち・市販のパックもち

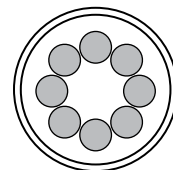
使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	600W 40秒～1分	

※焼き色はつきません

いそべ巻き

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 600W 50秒～1分 加熱します。すぐにのりを巻きます。

大福もち

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 600W 40秒～1分 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

プリン

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) 予熱なし	150℃ 32～38分	

材料（直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 ………………………………… 60g
Ⓐ 水 …………………………… 大さじ2
水 ……………………………………… 大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 ……………………………… カップ2
Ⓑ 砂糖 ………………………………… 80g
卵（ときほぐす）…………………………… 4個
バニラエッセンス ……………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 4～5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❷ 型にバター（分量外）をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器に Ⓑを合わせて入れ レンジ 600W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 丸皿の中央に寄せて並べ、オーブン (予熱なし) 150℃ 32～38分 焼きます。
あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

―クッキーいろいろ―

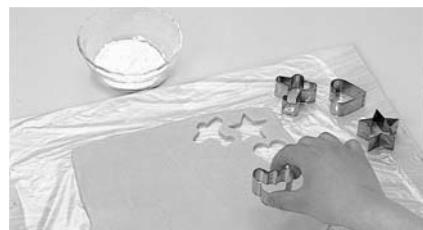
使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	オーブン	

型抜きクッキー

加熱時間の目安　約23分

材料（丸皿1枚分）
小麦粉（薄力粉）……………………… 110g
バター（室温にもどす）…………………… 50g
砂糖 …………………………………… 40g
卵（ときほぐす） ………………………… ½個
バニラエッセンス……………………… 少々

作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3㎝の型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、16お菓子 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

- 市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違うので、途中で様子を見ながら焼きます。

絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約23分

材料（丸皿1枚分）
小麦粉（薄力粉）……………………… 90g
バター（室温にもどす）…………………… 50g
砂糖 …………………………………… 30g
卵（ときほぐす）…………………… 大さじ2
バニラエッセンス……………………… 少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）… 適量

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷いて ①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り 16お菓子 で焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (予熱なし) 170℃ で様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、「手動調理をするときの加熱時間」➔ P.60 を参考に、手動で様子を見ながら焼きます。

スコーン

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	オーブン	

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約26分

材料（8〜9個分）

小麦粉（強力粉）……… 70g
小麦粉（薄力粉）……… 70g
ベーキングパウダー……… 大さじ½
砂糖……… 30g
バター……… 35g
卵……… 大½個
牛乳……… 大さじ1⅓
つやだし用卵
Ⓐ［卵……… ½個
　 塩……… 小さじ¼

作りかた

❶ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるい入れ、5mm角に切ったバターをつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にします。
❷溶きほぐした卵と牛乳を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにします。打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で1.5cmの厚さにのばし、直径5cmの型で抜きます。
❸アルミホイルを敷いた丸皿の円周に、8〜9個並べ、表面につやだし用卵をぬり、16お菓子 仕上がり調節 強 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ときほぐした卵と牛乳は、手早く混ぜて練らないように生地を作ります。
- 作り方②で卵と牛乳を加えたあとにさいの目に切ったチーズ（30g）を加えると**チーズ入りスコーン**が楽しめます。

マフィン

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	オーブン	

加熱時間の目安　約23分

材料（直径7cmの菊型アルミケース8個分）

小麦粉（薄力粉）……… 80g
ベーキングパウダー……… 小さじ⅓
卵……… 大1個
砂糖……… 30g
バター……… 大さじ2（24g）
牛乳……… カップ¼

作りかた

❶バターは容器に入れ、レンジ 200W 約1分30秒 加熱して溶かします。
❷ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分どおり泡立ててから砂糖を加え、白くもったりするまでさらに泡立てます。
❸牛乳を加えて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいながら加え、木しゃもじで練らないように混ぜ合わせたら、①を加えて手早く混ぜます。
❹アルミケースに生地を等分して入れ、丸皿の円周に並べ、16お菓子 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 溶かしバターが冷めないうちに、手早く作りましょう。
- お好みでチョコチップやブルーベリージャムを加えてもよいでしょう。
- アルミケースは、厚手のものの方が形よく焼き上がります。

ソフトクッキー（紙包み焼き）

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	オーブン	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約21分

材料（8個分）

小麦粉（薄力粉）……… 40g
ベーキングパウダー……… 小さじ¼
バター……… 40g
砂糖……… 30g
卵……… 1個
小倉あん……… 40g
バニラエッセンス……… 少々

作りかた

❶オーブンシート（12×15cm）を8枚用意しておきます。
❷ボウルに室温でやわらかくしたバター、砂糖を入れハンドミキサーでよくすり混ぜます。
❸ときほぐした卵をクリーム状になるまで混ぜバニラエッセンスを加えます。
❹小麦粉とベーキングパウダーを合わせふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜます。
❺直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れ、①の上に生地の半量を絞り出し、8等分にしたあんをのせ、残りを絞り出し、オーブンシートで包みます。
❻丸皿の円周に並べ、16お菓子 仕上がり調節 弱 で焼きます。

デコレーションケーキ（スポンジケーキ）

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	レンジ オーブン	

加熱時間の目安　約40分

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

小麦粉（薄力粉）……… 90g
砂糖……… 90g
卵（卵黄と卵白に分ける）……… 3個
バニラエッセンス……… 少々
Ⓐ［牛乳（室温にもどす）……… 小さじ2
　 バター……… 15g
ホイップクリーム……… 適量
くだもの、アーモンド……… 各適量

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分10秒 加熱して溶かします。
（直径18cmの場合、その他は右表を参照します。）
❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
（別立て法）

❸ 卵黄を加えてさらによく泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ 15ケーキ で焼きます。
❻ 型ごと10〜20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15〜21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	120g
砂糖		50g	120g
卵		2個	4個
バター		10g	20g
牛乳		大さじ½	大さじ1
作りかた	❶	約1分	約1分30秒
	❺	15ケーキ	
加熱時間の目安		約36分	約43分

●加熱室が熱いときは
オーブン トースター・グリル 3トースト 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。
➔ P.60

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きがたりなかったときは
オーブン（予熱なし）140℃ で様子を見ながら焼きます。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

スフレチーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	レンジ オーブン	

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約35分

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型　6個分)

Ⓐ［クリームチーズ……60g
　 バター……12g
砂糖……35g
卵黄……1個分
生クリーム……40mL
牛乳……25mL
レモン汁……大さじ½
ブランデー……大さじ½
コーンスターチ……20g
卵白……2個分

作りかた

❶ 耐熱ガラスのボウルにⒶを入れ レンジ 200W 2〜3分 加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜます。
❷ ①に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜます。
❸ ②に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜます。
❹ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
❺ ③に④を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜます。
❻ ⑤を容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、15ケーキ 仕上がり調節 弱 で焼きます。

チョコレートケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	レンジ オーブン	

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約35分

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型　6個分)

Ⓐ［小麦粉(薄力粉)……大さじ1弱(約8g)
　 ココア……小さじ2(約4g)
Ⓑ［ブラックチョコレート……70g
　 バター……40g
ラム酒……小さじ1
卵……2個
砂糖……50g

作りかた

❶ 容器にⒷを入れ レンジ 200W 5〜6分 加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加えます。
❷ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。
❸ ボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
❹ ②に③の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、15ケーキ 仕上がり調節 弱 で焼きます。

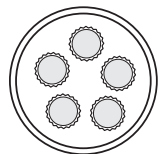
マドレーヌ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) 予熱あり	予熱 約7分 160℃ 22〜28分	

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型5個分)

小麦粉(薄力粉)……60g
砂糖……60g
バター……60g
卵(ときほぐす)……1½個
Ⓐ［レモン汁……小さじ2
　 レモンの皮(すりおろす)……⅓個分

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 2〜3分 加熱します。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、丸皿に並べておきます。

❺ オーブン（予熱あり）160℃ にして、焼き時間 22〜28分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• とかしバターはあたたかいものを使います。

バターロール（ロールパン）

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) 予熱あり	予熱 約5分 150℃ 18〜24分	

材料(6個分)

Ⓐ［小麦粉(強力粉)……150g
　 砂糖……大さじ2強(約20g)
　 塩……小さじ½ 弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
　……小さじ1(約2.5g)
Ⓑ［ぬるま湯(約40℃)……20〜30mL
　 卵(ときほぐす)……⅓個(約25mL)
　 牛乳(室温にもどす)……50mL
バター(室温にもどす)……25g
〈つやだし用卵〉
［卵……½個
　塩……ひとつまみ

作りかた

❶ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。
丸皿にのせて オーブン（予熱なし）40℃(発酵) 50〜70分 発酵させます。

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

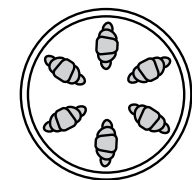
❻ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約46g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして放射状に並べます。

⓬ 生地に霧を吹き、オーブン（予熱なし）40℃(発酵) 25〜35分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。
⓭ オーブン（予熱あり）150℃ にして、焼き時間 18〜24分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 作りかた ① の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。
食べる時はラップをはずし1個あたり レンジ 600W 20〜30秒 加熱します。

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
8 かんたんパン 予熱なし	オーブン	

レンジで発酵

かんたんパン（シンプルパン）

加熱時間の目安　約30分

材料(8個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉) ………… 150g
Ⓐ 砂糖 ………… 大さじ1(約9g)
Ⓐ 塩 ………… 小さじ⅓(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ………… 小さじ1(約2.5g)
水 ………… 90〜100mL
バター ………… 大さじ1(約13g)

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 600W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

❹ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

❺ ④の生地を2〜3cmの厚さに整えて丸皿の中央にのせ レンジ発酵 (4回押し) 8〜14分 一次発酵させます。

❻ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

❼ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

❽ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いた丸皿の円周に(写真参照)並べます。

❾ 生地に霧を吹き レンジ発酵 (4回押し) 8〜12分 二次発酵させます。

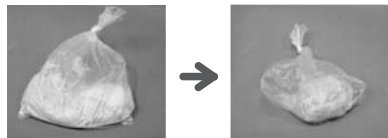
❿ 発酵が終わったらそのまま 8かんたんパン で焼きます。

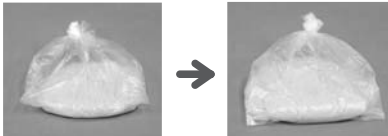
かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

 →

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2〜1.5倍になるのが目安です。

 →

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

 →

二次発酵

●発酵の時間は
季節や室温、丸皿の冷え具合によって違います。
一次発酵は8〜14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12〜20分	5〜7分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (予熱なし) 160℃ で様子を見ながら焼きます。

かんたんパン生地を使って ●●●●●●●●●●●●●●●●

小さなパン

使用キー	加熱方法	付属品
8 かんたんパン 予熱なし	オーブン	

蒸しまんじゅう

かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	200W 5〜6分	

材料(6個分)
かんたんパンの生地 (材料・作りかた ➔ P.57) ……1回分
冷凍シューマイ(室温にもどしておく) ……6個

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。

❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。

❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。

❹ 丸皿の中央に置き レンジ 200W 5〜6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
•シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

レーズンパン

材料(8個分)
かんたんパンの生地 (材料・作りかた ➔ P.57) … 1回分
レーズン ………… 30g
グラニュー糖 ………… 適量

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜④を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパン 作りかた ⑤〜⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。

❸ かんたんパン 作りかた ⑨⑩ を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

材料(8個分)
かんたんパンの生地 (材料・作りかた ➔ P.57) … 1回分
黒ごま ………… 20g

作りかた

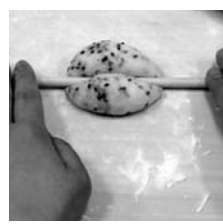
❶ かんたんパン 作りかた ①〜④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパン 作りかた ⑤〜⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オーブンシートを敷いた丸皿に並べます。

❹かんたんパン 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵して焼き上げます。

大きさがポイント

大きなパン

使用キー	加熱方法	付属品
8かんたんパン 予熱なし	オーブン	

かぼちゃパン

材料(1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) …… 150g
- 砂糖 …… 大さじ1(約9g)
- 塩 …… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)
水 …… 50~70mL
バター …… 大さじ1(約13g)
かぼちゃ …… 100g

作りかた

❶ かぼちゃの皮をむき、3cm角に切りラップで包み 11葉・果菜 強 で加熱します。
❷ ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
❸ **かんたんパン** 作りかた ➔ P.56
①~④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。
❹ **かんたんパン** 作りかた⑤を参照して一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸め、中心を押してくぼませます。
❺オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて霧を吹き、レンジ発酵 (4回押し) 8~12分 二次発酵させます。
❻かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。
❼ **かんたんパン** 作りかた⑩の要領で、8かんたんパン で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 加える水の分量は、かぼちゃがやわらかいときは少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして、生地のかたさを調節します。

グラハムパン

材料(1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) …… 120g
- 全粒粉(あらびき) …… 30g
- 砂糖 …… 大さじ1(約9g)
- 塩 …… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)
水 …… 90~100mL
バター …… 大さじ1(約13g)

作りかた

❶**かんたんパン** 作りかた ➔ P.56
①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
❷ 丸めた生地を楕円形に伸ばし、縦⅓ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかり閉じます。
❸ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて、霧を吹き、レンジ発酵 (4回押し) 8~12分 二次発酵させます。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
❺ 生地の中心にかみそりまたは包丁で切れ目を1本入れます。

❻ **かんたんパン** 作りかた⑩の要領で 8かんたんパン で焼きます。

〔めろんパンのひとくちメモ〕
• めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
• 焼き色を付けたくない場合には、残り時間10分くらいで上に12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

チョコチップめろんパン

材料(1個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは57ページ参照) … 1回分
型抜きクッキーの生地
(材料・作りかたは52ページ参照) ‥ 丸皿1枚分
チョコチップ …… 20g
グラニュー糖 …… 適量

作りかた

❶ **型抜きクッキー** ➔ P.51 作りかた①~②を参照して生地を作ります。
❷**型抜きクッキー** 作りかた ➔ P.51
③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませます。
❸ **かんたんパン** 作りかた ➔ P.56
①~⑤を参照して一次発酵させます。
❹ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中央部分が厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。

❺ ③のパン生地を袋から取り出しガス抜きしながらひとつに丸めます。
❻ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。

❼ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置き レンジ発酵 (4回押し) 8~12分 二次発酵させます。
❽カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。

❾ 8かんたんパン で焼きます。

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	レンジ発酵 110~130分	

仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)

牛乳(脂肪分3.0%以上のもの)‥ 500mL
ヨーグルト(市販のプレーンタイプのもの) …… 50~100g

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
❷ 容器に牛乳を入れ、ふたをして レンジ600W 7~9分 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。
❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
❹ ふたをして レンジ発酵 (4回押し) やや弱 約90分 発酵させます。
❺ 終了音が鳴ったら再び レンジ発酵 (4回押し) やや弱 20~40分 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたは**ヨーグルト** を参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い レンジ発酵 (4回押し) 弱 で発酵させます。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)

ヨーグルト作りのコツ

●**1回の分量は**
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●**容器はふたつきの耐熱性のものを**
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●**使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●**種菌(スターター)は**
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●**でき上がりの目安は**
牛乳が固まったらできあがりです。
手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●**保存方法、保存期間は**
冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べきってください。

手動調理をするときの加熱時間

様子を見ながら加熱時間を調節します。○印はラップまたはふたをします。

レンジ調理

（1あたため、2解凍あたため メニュー、冷凍した野菜は → P.21、酒は → P.61、牛乳は → P.22、葉菜・根菜のコツは → P.23 を参照してください。）

区分	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安（レンジ600W）分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	11 葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	○	200g	2分10秒 ～2分30秒
	白菜・もやし キャベツ		白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
花・果菜	なす	11 葉・果菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	○	200g	2分30秒～3分
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分30秒～3分
	とうもろこし	11 葉・果菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	5～6分
	かぼちゃ		大きさをそろえて切る。		200g	3分～3分30秒
根菜	にんじん さつまいも さといも	12 根菜 やや弱～弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	○	200g	約4分
	ごぼう れんこん	12 根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根		じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、そのまましばらく置きます。さいの目切りは 弱 で。		150g 300g	約4分 6～7分
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	14カロリーカット(炒めもの)	→ P.48	○	標準量	8～9分

オーブン調理

● 手動調理での付属品は丸皿を使用します。
ただし、トーストは回転台のみを使用します。

※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。

区分	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 標準分量	加熱方法	加熱時間 予熱あり	予熱なし	記載ページ
軽食・お総菜	トースト	3トースト	2枚	トースター・グリル	4分30秒～6分30秒		42
	マカロニグラタン	17グラタン	2皿	オーブン 210℃	約22分	20～25分	46
お菓子・パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	16 お菓子	丸皿1枚分	オーブン 170℃	約26分	22～28分	51
	デコレーションケーキ （スポンジケーキ）	15 ケーキ	直径15cm	オーブン 150℃	34～40分	36～42分	53
			直径18・21cm	オーブン 150℃	38～44分	38～46分	
	かんたんパン	8 かんたんパン	各8個分	オーブン 160℃	24～28分	26～30分	56
	レーズンパン セサミパン						57
	かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン		各1個分				58

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ600W であたためます。

130mL(徳利1本)　約50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本)　1分～1分10秒

〔ひとくちメモ〕
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ200W 1分30秒～2分 加熱します。
トースト用のぬりバターにするときは レンジ100W を使い 1分30秒～2分 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ200W 4～5分 加熱します。

● バターやチョコレート、煮干しは、レンジ600W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖（各100g）はそれぞれ皿に広げ レンジ600W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（100g）は内臓を取って皿に広げ レンジ200W 4～5分 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩（少々）で味をつけます。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

インスタント食品

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。（破裂防止のため1cmくらいあける） ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ600W 5～6分 袋入りラーメン レンジ600W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	1あたため
真空パック食品 ごはんものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから レンジ600W で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ※市販のおにぎりをあたためるときは、→ P.19～21 を参照します。	1あたため または 6 ごはん

MEMO

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.38~40 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
型式	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
- このオーブンレンジは、電源周波数が 50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。
  （部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.7

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は エコーセンターへ TEL　0120−3121−68 FAX　0120−3121−87 (受付時間) 9:00〜19:00(365日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。	商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ TEL　0120−3121−11 FAX　0120−3121−34 (受付時間) 9:00〜 17:30(月〜土)、9:00〜17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕 様

電源	交流100V、50Hz−60Hz共用
電子レンジ 消費電力	1,450W
電子レンジ 高周波出力	950W、600W、200W相当、100W相当
電子レンジ 発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,390W（ヒーター1,370W）
オーブン	消費電力1,390W（ヒーター1,370W）
温度調節範囲	発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法	幅470×奥行400×高さ300mm
加熱室有効寸法	幅295×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径	280mm
質量（重量）	約11kg
消費電力量の目安	
区分名	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	62.1kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	7.7kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年
年間消費電力量	69.8kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
また、アフターサービスもできません。
※高周波出力950Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに差込プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。
（規定の除外項目を除く） JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名 **電話（　　）　−**

ご購入年月日 **年　　月　　日**

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105−8410 東京都港区西新橋2−15−12　電話（03）3502−2111

1-D0662-1

 L8（HP）